

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* lengan terhadap hasil kecepatan nomor 50m *bifin* pada olahraga selam.
2. Terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap hasil kecepatan nomor 50m *bifin* pada olahraga selam.
3. Terdapat kontribusi *power* lengan dan tungkai secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan nomor 50m *bifin* pada olahraga selam.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Bagi pelatih ataupun pembina cabang olahraga selam, penulis menyarankan hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai dengan analisa gerakan selam sehingga dapat hasil yang lebih maksimal. Selain itu aspek fisik, pelatih maupun pembina harus memperhatikan aspek lainnya seperti taktik, teknik, dan mental sehingga atlet benar-benar matang dalam arti siap bertanding.
2. Bagi para atlet selam penulis menyarankan untuk melatih *power* lengan dan tungkai agar mendapat hasil kecepatan 50m *bifin* yang cepat tentunya tidak mengabaikan beberapa komponen kondisi fisik.
3. Bagi pemerhati olahraga selam khususnya, penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan guna dapat meningkatkan minat dan semangat dalam berlatih.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan olahraga selam itu sendiri.